DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok III. — 1907. Nr. 6.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Park Jordana we Lwowie.

(Ciąg dalszy).

Otrzymawszy powyższe momenty wytyczne, opracowałem: Projekt parku Jordana — uwzględniając następujące zasady kierownicze:

1. Park Jordana ma być instytucyą miejską, pozostającą pod zwierzchniczym zarządem miasta, miejskim funduszem stworzony i utrzymywany.

2. Park Jordana oprzeć należy, tak pod względem technicznego urządzenia, jak i organizacyi gier o istniejące już w stolicy organizacye, a mianowicie:

a) o organizacyę gier w szkołach ludowych i wydziałowych; *b)* o organizacyę gier w szkołach średnich; *c)* o organizacyę korpusów wakacyjnych, *d)* o Towarzystwa, mające na celu pielęgnowanie zdrowia, z wykluczeniem Towarzystw pielęgnujących ćwiczenia sportowe niehygieniczne, względnie dać im możność działania na terenie parku Jordana.

3. Park Jordana musi urządzeniem swojem odpowiadać dzisiejszym wymogom i potrzebom młodzieży obojga płci i różnego wieku, a w szczególności:

a) odnośnie do młodzieży starszej wiekiem uwzględnić momenta zachęcające i pobudzające t. j. sportowe traktowania gier i ćwiczeń lekkiej atletyki; *b)* współzawodnictwo o lepsze, momenta,

które dzięki Tow. zabaw ruchowych, szeroko rozpowszechniły się już wśród młodzieży stolicy, a nawet w kraju i dają rękojmię trwałego rozwoju gier.

4. Park Jordana musi zaspokoić potrzeby ruchu fizycznego na wolnem powietrzu młodzieży najbliższych szkół, sięgając promieniem aż do śródmieścia, a więc ma w przybliżeniu umożliwić codziennie zajęcie młodzieży grami w liczbie około 2000 głów, ponadto dać możność korzystania z parku młodzieży rzemieślniczej i akademickiej, tudzież dać możność Towarzystwu zabaw ruchowych rozwinięcia swojego działania, innym zaś Towarzystwom, klubom i osobom prywatnym, pragnącym krzepić zdrowie swoich członków ćwiczeniami na wolnem powietrzu, dać sposobność korzystania z terenów boiskowych za mierną opłatą.

5. Park Jordana ma być tak urządzony, iżby mógł uprzystępnić zarządzenie:

a) w lecie: publicznych popisów gimnastycznych i zawodów w grach młodzieży szkolnej z dopuszczeniem widzów, zawodów w grach i ćwiczeniach lekkiej atletyki (skok w wyż, skok w dal, bieg, skok o tyczce, trójskok, rzut oszczepem, rzut dyskiem) młodzieży szkół średnich i rzemieślniczej, tudzież członkom i uczestnikom Tow. zabaw ruchewych i Towarzystw innych;

b) w zimie: sztucznej ślizgawki, z którejby młodzież wszelka korzystać mogła za minimalną opłatą, ewentualnie nawet bezpłatnie.

6. Park Jordana posiadać musi odpowiedni budynek z trybunami, mieszczący w sobie: szatnie, magazyny na przybory, kąpiele natryskowe, kancelaryę, mleczarnię, mieszkanie dozorcy i t. d.

7. Park Jordana posiadać musi pewną ilość przyborów do gier, któreby tylko za stałą opłatą wypożyczano — poza tem wszyscy grający używać winni do gier i ćwiczeń atletycznych własne przybory, które przechowywać mogą w magazynach budynku.

8. W miarę miejsca ma park Jordana dać możność rozrywki ruchowej także młodzieży zgłaszającej się bez opieki nauczycieli, tudzież osobom dorosłym, młodzieży akademickiej, ewent. klubom i Towarzystwom za pewną opłatą stałą lub jednorazową. Młodzież szkolna i rzemieślnicza może być od tych opłat uwolnioną.

9. Park Jordana dostarcza tylko główne kierownictwo fachowo-pedagogiczne i administracyjne, a tylko w wyjątkowych razach także kierownictwo instruktywne, które zależnem się czyni od umowy z poszczególnemi stronami.

10. Ogólny zarząd i nadzór administracyjny i fachowy spoczywa w rękach specyalnego komitetu, bezpośredni zarząd w rękach kierownika fachowego, któremu do pomocy mogą być przydane 2 siły nauczycielskie, jeżeli się okaże konieczna tego potrzeba. Kierownika i nauczycieli mianuje Prezydent miasta.

Rozmiary terenu, podział na bieżnie, boiska i korty.

Rozmiar ogólny terenu potrzebny do założenia parku Jordana wynosi według najskromniejszych obliczeń około 20—30 morgów zniwelowanej powierzchni (murawy, toku, asfaltu, lekkiego makadamu), które użyć potrzeba na boiska, korty, bieżnie, ścieżki i pod budynki.

Równina w obrębie placu powystawowego, od wieży wodnej aż do bramy, prowadzącej do toru Cetnera, nie wystarcza do tego celu. Park Jordana należy więc rozszerzyć znacznie poza obręb placu powystawowego, wcisnąć go w wewnętrzny teren toru Cetnera, zająć wolne przestrzenie po lewej stronie toru, a byłoby nawet wielce wskazaną rzeczą zająć również przestrzenie po prawej stronie, które należałoby wykupić od prywatnych właścicieli.

W ten sposób uzyskałoby się nie tylko podostatkiem ziemi na wszelkie potrzeby parku gier, ale rozszerzonoby i urozmaicono znacznie sam górny park spacerowy, który dotychczas swoim charakterem jednoszlakowym przedstawia wielką jednostajność dla przechadzających się i nie daje tej satysfakcyi, jaką daje park z zastosowaniem nieregularnego siatkowego systemu deptaków i kors.

Na wykazanej powyżej równinie należałoby założyć:

6 boisk do piłki nożej, co czyni około 6 morgów,

6 boisk do palanta, co czyni około 2 morgi,

20 kozłów tennisowych, co czyni około 2 morgi,

8 boisk do Pięstówki, ewentualnie Palanta, Hokeyu, Pärku, i t. p., co czyni około 3 morgi,

boiska do atletyki lekkiej, co czyni około 1 morg,

boiska do gier bieżnych dla dziewcząt i chłopców, co czyni około 4—10 morgów,

bieżnię prostą, owalną i z przeszkodami, co czyni około 2 morgi,

plac zborny, budynek główny i wychodki, co czyni około 1 morg,

ścieżki, drogi i miejsca neutralne wynoszą około 2—4 morg.

Koszta niwelacyi terenów wynoszą w przybliżeniu 1.500 kor.

Sytuacya i urządzenie boisk.

Ustosunkowanie wzajemne niektórych boisk musi być zastosowane do jednej z zasad kierowniczych, t. j. umożliwienia publicznych zawodów w grach i ćwicz. atletycznych. Zasada ta wymaga praktycznego zgrupowania przed trybunami: bieżni prostej i owalnej, boiska do skoków, footballowego, pięstówkowego, palantowego i korta tennisowego, ażeby publiczność miała na oku wszystkich zawodników i śledziła z zainteresowaniem przebieg zawodów.

Najlepszem rozwiązaniem tego momentu sytuacyjnego jest zastosowanie formy »s t a d i o n u g r e c k i e g o«, którego figurą podstawową jest bieżnia owalna, w jej wnętrzu zaś umieszczenie wy-

*

mienionych poprzednio boisk i bieżni prostej, — równolegle do osi podłużnej owalu powinien stanąć budynek główny z trybunami.

Ten moment sytuacyjny stanowi podstawę, niejako punkt centralny parku, od którego stosownie do terenu rozmieścić należy wszelkie inne tereny gier.

Plan, który do niniejszego projektu dołączam, przedstawiający konfiguracyę przyszłego parku Jordana, uwzględnia moment ten przez umieszczenie »stadionu« i trybun na przestrzeni od wieży wodnej ku bramie prowadzącej na tor Cetnera. Wewnątrz owalu znajdują się 2 boiska footballowe, 4 pięstówkowe, bieżnia prosta, boisko do skoków, 9 kozłów tennisowych, bieżnie z przeszkodami.

Od północnej strony »stadionu« pozostają dwie murawy do gier dla dziewcząt, na południe zaś bezpośrednio dotykają korty tennisowe, obok nich dwa boiska dla dzieci szkółek froeblowskich, poza terenem parku umieszczone są: *a)* wewnątrz toru Cetnera murawa do gier piłkowych, *b)* na prawo boisko rezerwowe (do Piłki nożnej, Palanta, Hokeya i t. d.), *c)* na lewo boisko do rzutu oszczepem i dyskiem, *d)* w dalszym ciągu itd., *e)* na końcu zaś toru Cetnera 4 boiska footballowe. Obok trybun znajdują się 2 wychodki, na dalszych boiskach również dwa w odpowiednich odstępach. Cały park Jordana od strony wschodniej otoczony jest żywopłotem, boiska poszczególne odgraniczone wąskiemi ścieżynami, drogi główne i stadion zacienione drzewami.

Na całej przestrzeni umieściłem ogółem 50 boisk i kortów, na których równocześnie zatrudnić można przeszło 1500 osób, a mianowicie:

na 6 boiskach footballowych	. . .	132 osób
„ 6 „ palantowych	. . .	144 „
„ 4 „ hokeyowych	. . .	88 „
„ 4 „ pięstówkowych	. . .	32 „
„ 20 kortach tennisowych	. . .	80 „
„ boisku do skoków	. . .	18 „
„ „ do rzutu	. . . .	12 „
„ „ freblowskiem	. . . .	200 „
„ „ dziewcząt	. . . .	200 „
„ „ bieżnem	. . . .	600 „
Razem	. .	1506 osób

Urządzenie poszczególnych terenów gier musi być tego rodzaju, iżby młodzież nie marnowała czasu na wytyczaniu celowych punktów i granic do poszczególnych gier, lecz w samej konfiguracyi terenu znaki te i granice znajdowała. Przedewszystkiem teren cały z wyjątkiem bieżni i kortów tennisowych, musi być zasiany trwałą trawą. Do tego nadaje się najlepiej angielski rajgras, albo mieszanka z $^3/_4$ wykliny łąkowej (Poa pratensis) i $^1/_4$ kostrzewy czerwonej (Festuca rubra).

Bieżnia musi być lekko makadamizowana, z 20 kortów tennisowych, jeden kort do turniejów powinien być asfaltowany, 4 makadamizowane, inne tokowe.

Na boiskach odleglejszych należy ustawić: szaragi wkopane w ziemię, konstrukcyi najprostszej, całe z drzewa, nakryte daszkiem, ponadto na każdem boisku ustawić przynajmniej jedną ławkę.

Na boiskach footballowych ustawić należy stałe bramki, na dwóch głównych bramki konstrukcyi żelaznej, na innych drewnianej. Na boiskach pięstówkowych ustawić stałe żerdki do taśm granicznych, na boiskach palantowych stałe słupki metowe, na kortach tennisowych stałe słupki do siatki, na drugiej bieżni stałe przeszkody a mianowicie: mur 60 cm. gruby i 60 cm. wysoki, baryera, parkan, tudzież wykopać rów do skoku.

Koszt urządzenia boisk i kortów.

Korty tennisowe:

a)	1 kort asfaltowany	600 K	
	4 „ makadamizowane . . .	400 „	
	15 „ tokowych	500 „	1500 K
b)	Bieżnie, ścieżki, drogi		1500 K
c)	Urządzenia na boiskach:		
	wieszadła z 400 kołkami . . .	200 K	
	30 ławek (przenośnych) . . .	300 „	
	80 słupków do palanta, pięst. i tennisu	100 „	
	12 bramek footballowych (z tego 4 żelażne, 8 drewnianych) . . .	200 „	800 K
	Razem . . .		3800 K

Budynki parkowe.

Główny budynek parkowy jest bardzo ważnym objektem. Spełnia on zadanie swoje w wielu kierunkach: jest schroniskiem w razie deszczu, służy jako magazyn na przybory do gier, jest mieszkaniem dozorcy, obejmuje kancelaryę, kąpiele natryskowe, mleczarnię, szatnie i t. d., wkońcu jest amfiteatrem, albowiem tak z werandy, podniesionej znacznie ponad poziom terenu, jak i z trybun umieszczonych nad werandą, objąć mogą widzowie okiem cały park i wszystkie w niem grające drużyny. Wielkość budynku tego musi być zastosowaną do rozmiarów parku, tak, iżby odpowiadał każdej potrzebie.

Plan budynku opracował według powyższych wymogów inżynier miejski p. Łużycki.

Budynek ten jest 32 m. długi i 23 m. szer., w części murowany, w części drewniany. W budynku tym znajdują się: trybuny, weranda, 2 szatnie, kąpiele natryskowe, magazyn większy, magazyny separatkowe na przybory dla poszczególnych szkół, kancelarya, mleczarnia, mieszkanie dozorcy. Obok budynku znajdują się wycho-

dki osobne dla dziewcząt, osobne dla chłopców, ponadto przy odleglejszych boiskach obok toru Cetnera są osobne dwa pawiloniki wychodkowe.

Koszt budynku i wychodków obliczony jest na przeszło 50000 K.

(C. d. n.).

Zakres materyału ćwiczebnego dla dorostu sokolego.

(Opracował szczegółowo na zlecenie kom. Reformy metody gimnastycznej)

Antoni Durski.

(Ciąg dalszy).

B. Zasób dla dorostu w okresie od 10—14 lat.

I. Grupa.

Ćwiczenia wspólne, traktowane jednostkowo lub towarzysko (związane: dwójki, trójki, rzędy, szeregi, koła, czwórki na krzyż):

1. Ćwiczenia nóg: *a) postawy i zmiany:* zasadne, spojone, na całych stopach, na palcach — kuczne obunóż: spojone, rozkroczne, kroczne, skrzyżne, miernicze — przysiadane obunóż: spojone, rozkroczne, kroczne, klęczne, wypadne w kierunkach głównych, uniki. Kombinacye z powyższych elementów. Łącznie też z wytrzymaniem i z ruchami ramion; *b) ruchy nóg:* prostych, skurczonych i mieszane w kierunkach głównych i pośrednich (podnoszenie i opuszczanie, podnoszenie, przenoszenie i opuszczanie, przenoszenie i przenoszenie, skurcze i opuszczanie, skurcze, rzuty i opuszczanie, podnoszenie, skurcze i opuszczanie); *c) wytrzymania* nogi prostej, skurczonej; *d) obroty* ćwierć i pół: naprzemiannóż i poskokiem.

2. Ćwiczenia ramion: wolnych lub obciążonych ciężarkami do 3 klg. wagi: *a) ruchy ramion skurczonych,* prostych i mieszane w kierunkach głównych i pośrednich (rozbieżnych, równobieżnych i zbieżnych) a to: równostronnie, naprzemianstronnie i jednostronnie. (Skurcze i rzuty, podnoszenie i opuszczanie, podnoszenie, przenoszenie i opuszczanie, przenoszenie i przenoszenie, skurcze, rzuty i opuszczanie, podnoszenie, skurcze i opuszczanie); *b) wytrzymania ramion,* też z przyruchami; *c) ćwiczenia laską* (do 2 klg. wagi): *ruchy ramion z chwytem oburącz za oba końce laski* jak: skurcze i rzuty, podnoszenie, przenoszenie, opuszczanie, a to w kierunkach: *poziomych* (przed sobą, nad sobą, za sobą, obok siebie) — *pionowych* (przed sobą, obok siebie).

3. Ćwiczenia tułowia. Skłony w kierunkach głównych, zwroty, krążenie i wytrzymanie tułowia.

Uwaga: Wszystkie powyższe ćwiczenia przeprowadzać w granicach taktu: 1 (2) lub 1 (2)—3 (4) lub 1, 2 (3) bądź jako ruchy pojedyńcze, bądź podwójne.

4. Ćwiczenia rzędowe: *Musztra:* ćwiczenia zastępu, ćwiczenia plutonu (na miejscu, w pochodzie, zmiany uszykowań), ćwiczenia drużyny jednorzędowej.

II. Grupa.

Ćwiczenia ramion, względnie całego ciała jako ćwiczenia w zastępach.

1. Drabina pionowa (drab. szwedzka). *Zwieszenia wolne:* przodem, tyłem i zmiany; *wstępowanie:* poskokiem obunóż i jednonóż, przestawne z chwytem jednorącz; *chorągiewki* łatwiejsze; *podpory leżąc zwieszone* i zmiany.

2. Drabina pozioma. *Zwieszenia* postawne; zmiany równorącz; *zwieszenia* leżąc: przodem, bokiem, łukiem i zmiany; *zwieszenia wolne:* proste i ugięte oburącz: zmiany naprzemianrącz; *podpory leżąc*: zmiany równorącz; *podpory wolne:* proste (chwilowe); *poskoki* w zwieszeniach postawnych; *pochody* w zwieszeniu wolnem prostem: na poręczach, na szczeblach; naprzód, w bok, wstecz, też łącznie ze zmianą naprzemianrącz; *poskoki* w zwieszeniu wolnem prostem na poręczach; *pochody i poskoki* w zwiesz. leżąc na podudach; *pochody* w podporach leżąc; *wywijanie* w zwieszeniu wolnem prostem: zasadne, boczne, okrężne; *obroty* w zwieszeniu wolnem naprzemianrącz; *pochody w wywijaniu* w zwieszeniu na poręczach; *pochody z obrotami* w zwieszeniu na poręczach.

3. Drabina skośna: *a)* z wierzchu: *Podpory leżąc* i zmiany; *wstępowanie:* z obrotami, poskokiem, jednorącz; *pochody w podporach leżąc:* z góry na dół; *b)* ze spodu: *zwiexzenia leżąc* i zmiany; *zwieszenia wolne proste*, pobok i poprzek: zmiany naprzemianrącz; *wstępowanie* krokiem, poskokiem, wywijaniem: chwytem za poręcze, za szczeble, ze zmianą chwytu naprzemianrącz, *pochody i poskoki* w zwieszeniu leżąc na podudach z chwytem za poręcze; *pochody i poskoki* w zwieszeniach wolnych prostych z chwytem za poręcze; *wywijanie* zasadne, boczne, okrężne; *pochody w wywijaniu*; *obroty* w zwieszeniu wolnem: ćwierć i pół naprzemianrącz,

4. Żerdzie pionowe.

Żerdź.

Wspinanie: z chwytem obunóż spojonym — z chwytem jednonóż, w zawody, z wywijaniem. *Wspinanie wolne:* z góry na dół, z dołu do góry dochwytem rąk.

Dwużerdź.

Zwieszenia wolne proste i ugięte: zmiany; *chwyty do wspinań rozpięte* i zmiany; *wspiuanie* z chwytem rozkrocznym na zewnątrz, z chwytem rozkrocznym do środka, chwytem jednonóż, ze zmianą czoła, z wywijaniem. *Wspinanie wolne:* w zwieszeniu prostem i ugiętem z góry na dół, w zwieszeziu prostem do góry.

Rząd żerdzi.

Wspinanie: z chwytem za jedną żerdź, z chwytem za dwużerdź, a to: *poziomo-skośnie w dół*; *wspinanie wolne:* z chwytem za jedną żerdś — z chwytem za dwużerdź, a to: *poziomo-skośnie* w dół.

5. Liny wiszące: *Zwieszenia* i zmiany na jednej, na dwu linach; *wspinanie* na jednej, na dwu linach; *wspinanie wolne* na jednej na dwu linach z góry na dół; *huśtanie* odbiciem się i wolne.

6. Liny skośne: Zwieszenia postawne i zmiany; zwieszenia leżąc na podudziu i zmiany; zwieszenia wolne proste i ugięte, zmiany; wspinanie w zwieszeniu leżąc na podudziu.

7. Drabina sznurowa: *Wstępowanie*; *huśtanie* stojąc na szczeblu: dwójek, jednostek.

8. Lina szczeblowa: *Wstępowanie*: stawaniem, siadaniem na szczeblu.

9. Kraty (szwedzkie): *Przeploty* pionowe i ukośne: z góry na dół, z dołu do góry: głową wprzód, nogami wprzód.

10. Drążek (Łata-Bom): *a) Zwieszenia i zmiany: zwieszenia wolne*: zmiana w zwiesz. leżąc na podudziu: jednonóż i obunóż i naodwrót; *zwieszenia wolne proste i ugięte:* zmiany chwytu równorącz; *zwieszenia wolne* zmiana do zwieszenia na karku z chwytem rąk i naodwrót; *zwieszenie rozpięte* pod pachami; *b) podpory i zmiany*: podpory postawne i zmiany; podpory wolne proste i zmiany; *c) Pochody i poskoki: Pochody* w zwieszeniach wolnych prostych i ugiętych; *poskoki* w zwieszeniach wolnych prostych i ugiętych; *pochody* w podporach wolnych prostych; *d) Wywijanie:* w zwieszeniach wolnych prostych: powyż; boczne w zwieszeniu prostem; w zwieszeniach wolnych ugiętych; w zwieszeniach prostych łącznie z ruchami nóg, z wytrzymaniem nóg; w zwieszeniach prostych rozpiętych; *e) Obroty:* w zwieszeniu wolnem prostem naprzemianrącz; w zwieszeniu leżąc na podudziu; w podporze wolnym prostym; w zwieszeniu prostem: w zamachu naprzemianrącz; *f) Wspieranie: podudem*: ze zwieszeń leżąc na podudziu; *podudem*: ze zwieszeń wolnych prostych i ugiętych; *g) Wymyki: przodem:* z postawy ze zwieszeń wolnych ugiętych: *przodem zamachem* ze zwieszeń wolnych ugiętych; *tyłem* ze zwieszenia leżąc na podudach, ze zwieszenia wolnego nachwytem. (C. d. n.).

Ćwiczenia maczugami.

Napisał ARTYCHOWSKI.

(Dokończenie).

Z kolei rzeczy przychodzimy obecnie do przedstawienia krążeń w połączeniu wszystkich trzech rodzajów okręgów, przyczem trzymać się będziemy tego samego porządku, jaki był przestrzegany

w krążeniach okręgów czelnych, t. j. że za podstawę ich podziału, przyjmujemy okręgi wielkie i w obwód ich włączamy cztery inne, z których dwa przyręczne, wykonane będą w położeniu ramion wprzód i wstecz i dwa małe w położeniu w górę i w dół. W tej ostatniej parze okręgów, w miarę towarzyszących im warunków (t. j. ustawienie tułowia), figurować będą: w położeniu w górę, raz, jako okr. przybarkowe, drugi raz, jako górne za sobą a w położeniu w dół, jako przybiodrowe lub dolne za sobą.

1. Okr. w. pwr. wprzód w prawo: Okr. przyr. w dół + okr. przybiodr. wstecz + okr. przyr. do góry + okr. przybar. wprzód.

2. Okr. w. pwr. wstecz w prawo: okr. przyr. w dół + okr. przybiod. wprzód + okr. przyr. do góry + okr. przybar. wstecz.

3. Okr. w. pwr. wprzód w lewo: okr. przyr. w dół + okr. dol. wewn. + okr. przyr. do góry + okr. gór. zewn.

4. Okr. w. pwr. wstecz w lewo: okr. przyr. w dół + okr. dol. zewn. + okr. przyr. do góry + okr. gór. wewn. ten ostatni, w drugiej swej połowie będzie już przybarkowym.

Te same cztery krążenia leworącz.

5. Okr. w. rozbieżne w prawo: Okr. przyr. lwr. z okr. przyr. pwr. w dół + okr. przybiod. pwr. wprzód z okr. przybiod. lwr. wstecz + okr. przyr. pwr. do góry z okr. przyr. lwr. do góry + okr. przybar. pwr. wstecz z okr. przybar. lwr. wprzód.

6. Okr. w. rozbieżne w lewo.

To samo w przeciwną stronę.

7. Okr. w. rozbieżne w lewo posobnie w $^1/_4$ okr.

Poczynając z położenia ramion w górę wprzód wypadnie pierwsza para okręgów: przyr. pwr. w dół z przybar. lwr. wstecz a po dokonaniu całych okręgów w. przed powrotem ramion w pierwotne położenie, druga para: przyr. lwr. do góry z przybar. pwr. wprzód; drugie dwie pary okręgów t. j. przyręczne w położeniu ramion wstecz z przybiodrowemi odpadają, gdyż te ostatnie w wykonaniu swojem wymagają, ustawienia tułowia wprzód a tamte zwrotu w lewo lub w prawo, co jednocześnie jest niewykonalne.

Wogóle zauważyć tu należy, że ta grupa okręgów trudnych w wykonaniu i ubogich w połączenia nie nadaje się do kombinacyi.

8. Okr. w. rozbieżne w prawo posobnie w $^1/_4$ okr. to samo, co i w poprzednich.

9. Okr. spólne wprzód. Okr. przyr. w dół + okr. przybiod. wstecz + okr. przybar. wprzód. Z tego widzimy, że okręgi spólne wielkie same w całości nie wykonalne, w połączeniu z okręgami małemi dają zamkniętą linię w granicach pół okręgu wielk.

10. Okr. w. spólne posobnie w $^1/_2$ okr. wprzód, z położenia ram. praw. w dół a lew. w pion.

Okr. przybiod. wstecz z okr. przybar. wprzód + okr. przyr. pwr. do góry z okr. przyr. lwr. w dół + okr. przybar. praworącz wprzód z okr. przybiod. lwr. wstecz + okr. przyr. pwr. w dół z okr. przyr. lwr. do góry i t. d.

11. Okr. w. spólne posobne w $1/_2$ okr. wstecz dają te same połączenia w przeciwnym kierunku.

Połączenia wszystkich innych okręgów bocznych w ustawieniu tułowia bocznem stałem pomijamy, albowiem wyliczyliśmy je już przy okręgach czelnych.

Okręgi poziome.

Okręgi przyręczne. W położeniu ramienia bocznem zataczamy okręg nad ręką wprzód a po dokonaniu tegoż taki sam okręg pod ręką i znów otrzymamy linię w formie spłaszczonej ósemki. Ten sam wynik otrzymamy przy wykonaniu okręgów wstecz, następnie leworącz, potem oburącz i to tak w położeniu bocznem jak i wprzód.

Okręgi małe nie dają tu między sobą żadnego połączenia, zaś małe z przyręcznemi, redukują się do wykonania tylko okręgów przyręcznych w położeniu ramion w bok i wprzód w każdym z okręgów małych.

W zakończeniu opisu krążeń wypada nam jeszcze zauważyć, że tak jak obrotem tułowia przenosiliśmy okręgi z jednej płaszczyzny w drugą, tak samo a nawet w większym jeszcze stopniu, uzyskać możemy obrotem całego ciała na pięcie i tak n. p. z położenia ram. w górę, opuszczając go bokiem, gdy znajdzie się już w położeniu w dół, wykonywamy $1/_2$ okręgu wiel. czelnego, wykonując jednak w tej chwili $1/_4$ obrotu w lewo na pięcie, drugą jego połowę, aby n e załamywać płaszczyzny, dokończymy okręgiem bocznym. Na odwrót z bocznego, możemy w ten sposób przyjść w płaszczyznę okręgów czelnych. W ten sposób zyskujemy nowe pole kombinacyi, zamieniając okręgi czelne w boczne i przeciwnie.

Prócz tego, krążenia maczugami łączyć jeszcze możemy, z niektóremi ruchami nóg, bacząc tylko na to, aby nie przecinały płaszczyzny mającego się dokonać okręgu. W ślad za tem, przy wykonaniu okręgów wielkich i małych dolnych w płaszczyźnie czelnej, unikać należy postawy wykrocznej i wypadnej wprzód; w płaszczyźnie zaś bocznej — postaw rozkrocznych i wypadnych w bok. Wreszcie w przysiadzie możemy wykonywać tylko okręgi przyręczne i małe górne. (Koniec).

Zawody w lekkiej atletyce.

(Ciąg dalszy).

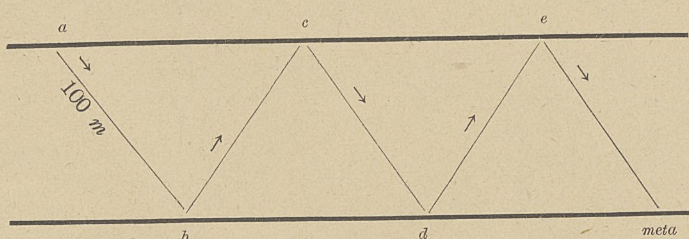
Bieg rozstawny (sztafetowy). Szczególnie przykuwającą formą biegu zawodniczego jest bieg rozstawny, który rozgrywa się nie między jednostkami, lecz między drużynami, liczącemi po 5-ciu uczestników. Najzwyklejszą przestrzenią do biegu tego jest bieżnia 500 *m* długa, którą się dzieli na 5 odcinków po 100 *m*, a każdy taki odcinek przeznacza do przebiegu jednemu z 5-ciu uczestników

danej drużyny. Uczestników rozstawia się na początku każdego odcinka. Na dany znak rozpoczyna bieg pierwszy, a dobiegłszy do drugiego oddaje mu małą chorągiewkę lub uderza go dłonią po plecach, poczem drugi puszcza się w bieg, dopada do trzeciego i oddaje znak, trzeci biegnie do czwartego, czwarty do piątego, piąty zaś do mety.

Partye zawodniczące biegną albo równocześnie, a wtedy ta wygrywa, która prędzej dobiegnie do mety, albo po sobie, a wtedy wygrywa ta, która najmniej czasu na obieg spotrzebowała.

Wymiana biegu pomiędzy poszczególnymi zawodnikami jednej drużyny dokonywa się w trojaki sposób: albo oczekuje następnik poprzednika na swojem stanowisku, w postawie gotowej do rozpoczęcia biegu, i tu odbiera przedmiot, który dalej podać powinien, albo poprzednik rzuca mu ten przedmiot jeszcze przed zbliżeniem się do niego, co jednak jest rzeczą niebezpieczną, bo gdy go nie schwyci, traci dużo czasu, albo następnik oczekuje poprzednika na 10 kroków przed swoim startem i zrównawszy się z poprzednikiem biegnie z nim równo i w czasie biegu odbiera przedmiot. Ten ostatni sposób jest najkorzystniejszy, gdyż daje najlepszy czas.

Bieg rozstawny zarządzać należy w zasadzie w linii owalnej, gdy jednak niema do tego celu podostatkiem miejsca, można go urządzić sposobem nawrotnym w linii łamanej — jak przedstawia rycina.



B i e g r o z s t a w n y n a d ł u g ą m e t ę od 3 aż do 100 *km* urządza się na drogach i gościńcach. Do tego biegu stanąć muszą drużyny o większej liczbie zawodników, tak, iżby na jednego przypadło najwyżej 500 *m* biegu. Urządzenie takiego biegu, da się dokonać tylko przy pomocy kilku tęgich kolarzy, którzy się zająć muszą tak rozstawieniem zawodników jak i kontrolą w czasie biegu.

B i e g r o z s t a w n y z p r z e s z k o d a m i: na każdym odcinku ustawia się pewną liczbę przeszkód.

(C. d. n.).

Ćwiczenia ciupagą

czyli toporkiem góralskim.

Ułożył

Wincenty Hałka, naczelnik Sokoła w Zakopanem.

Spisał i ilustrował

St. Soleeki.

(Ciąg dalszy).



5. Okręg czelny do środka — wypad lewą w bok, Fig. 5.



6. Okręg przyręczny (l.) Fig. 6.



ciupaga w pion — l. n. do pr. (postawa) Fig. 6 b.



7. Ciupagę w dół za sobą przechwyć do prawej r. Fig. 7 a.



ciupaga czelnie nad głową — rozkrok prawą na palcach Fig. 7 b.



8. Ciupaga w pion pr. do lewej (postawa) Fig. 8.



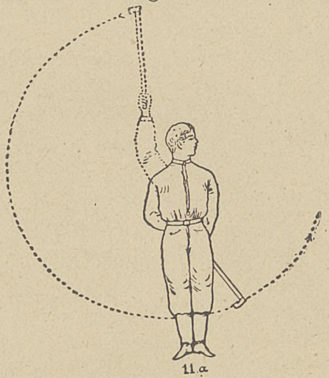




9. Okręg czelny zewn. (przed sobą) — ¼ obr. w lewo, — wypad pr. n., ciupaga wstecz na r. Fig. 9.

10. Okręg przyręczny (prawą) Fig. 10 a.

prawą nogę przystaw do lewej (postawa) Fig. 10 b.

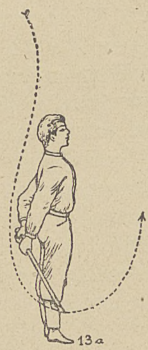




11. Ciupagę w dół za sobą przechwyć do lewej r. Fig. 11 a.

¼ obr. w lewo, wypad l. wprzód ciup. wstecz na ramię Fig. 11 b.



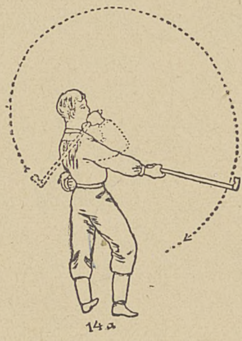


12. Okręg przyr. (l.) — l. n. przystaw do prawej (post.) Fig. 12.

13. Ciupagę w dół za sobą przechwyć do prawej 13 a.



wypad w prawo — ciupaga wstecz na ramię Fig. 13 b.



14. Zamach w dół ciup. Fig. 14 a.



½ obrotu w lewo — wypad pr. wprzód — ciupaga wstecz na ramię Fig. 14 b.



15. Okręcz czelny przed sobą (pr.) i mały za głową (w wypadzie) Fig. 15.



16. Ciupaga w pion — prawą n. przystaw do lewej — (postawa) Fig. 16.



Po 4-krotnem przećwiczeniu rozkaz: „Na ramię broń!"

Uwaga: W obrazie I. i II. wolna ręka spoczywa na krzyżach. »Ciupagę w dół za sobą przechwyć do lewej (prawej) ręki«; wykonuje się okręg czelny poza sobą, przyczem jedną część okręgu (rozpoczyna) wykonuje jedna ręka a drugą część okręgu (kończy) druga ręka bez zatrzymania. Ręka, odbierająca ciupagę, chwyta ciupagę powyżej oddającej ręki (pięść tuż przy pięści), a następnie w czasie ruchu popuszcza nieco ciupagę i trzyma ją przy piętce.

Przy zwrotach i wypadach głowę zwraca się w kierunku ruchu.

Ruchy (rąk i nóg) powinny być szybkie i energiczne.

Krążenie czelne, przyręczne i małe za głową wykonuje się podobnie jak maczugą. (Dok. nast.).

Kronika.

Przypomnienie.

Dnia 1. lipca b. r. rano odbędzie się Zgromadzenie naczelników i naucz. gimn. Tow. sokolich celem zastanowienia się nad stworzeniem organizacyi zawodowej. Udział w zgromadzeniu należy zgłosić na ręce E. Cenara, ul. Dąbrowskiego l. 1.

Instruktor z Pragi do piłki nożnej, hockeyu i lekkiej atletyki, p. Vopalecky, przybył na wezwanie Sokoła-Macierzy i Tow. zabaw ruchowych do Lwowa i kieruje kursem tych gier i ćwiczeń codziennie, a mianowicie: dla sokołów na boisku sokolem we wtorki, czwartki i soboty — dla członków Tow. zabaw ruchowych na boisku Tow. (tor cyklistów) w poniedziałki, środy i piątki. Kurs trwać będzie przez cały miesiąc t. j. do 22. czerwca. Uczestniczy w nim znaczna liczba członków obu Towarzystw.

Program Towarzystwa zabaw ruchowych na sezon 1907. Maj. Dalszy ciąg nauki szermierki. 9. Zawody najlepszych drużyn w piłce nożnej, ku uczczeniu 116 rocznicy Konstytucyi 3 Maja. 12. Bieg na przełaj (Gros country) na przestrzeni 5 klm. 20. Pentatlon (bieg na 100 mtr., rzut dyskiem, rzut oszczepem, skok w dal, skok o tyczce) i bieg rozstawny na 400 m. 29. Chód na przestrzeni 3000 mtr. i bieg płaski na 1000 m. na torze. Nadto, po 15. rozpocznie się jednomiesięczny kurs piłki nożnej, hockey'u, lekkiej atletyki, pod kierunkiem fachowego, na angielskich wzorach wykształconego instruktora z klubu »Slavia« w Pradze. Kurs lawn-tennisa.

Czerwiec. Dalszy ciąg kursu pod kierunkiem fachowego instruktora z Pragi. Udział w wystawie przyrodniczo-lekarskiej. 9. Turniej tennisowy o mistrzostwo Lwowa. 15. Początek zawodów w piłce nożnej (o nagrodę przyrodników i lekarzy), palancie, hockey'u i lekkiej atletyce z okazyi Wystawy i Zjazdu przyrodników i lekarzy. 16. Wycieczka sportowa młodzieży do jednego z miast prowincyonalnych.

Lipiec. Dalszy ciąg zawodów z okazyi Zjazdu przyrodników i lekarzy. 1. Wielkie zawody w piłce nożnej i lekkiej atletyce z współudziałem młodzieży należącej do krakowskiego Koła Tow. zabaw ruchowych — na boisku Łyczakowskiem z okazyi Zlotu sokolego w 40-tą rocznicę założenia lwowskiego Sokoła-Macierzy. Nadto w tym miesiącu odbędzie się wakacyjny kurs gier i zabaw ruchowych dla kierowników.

Wrzesień. 15. Rano — próba pobicia jednogodzinnego, zeszłorocznego polskiego rekordu w chodzie. Popołudniu — początek zawodów w piłce nożnej o nagrodę wędrowną Tow. zabaw ruchowych. 22. Wycieczka sportowa młodz. lwowskiej do Krakowa. 27. Zawody w hockey'u — otwarte także dla pań.

Październik. 6. Wycieczka sportowa młodzieży jednego z miast prowincyonalnych do Lwowa. 20. Steeple-chase na przestrzeni 3 mil angielsk.; bieg rozstawny na 1000 m.; skoki: w dal, w wyż i trójskok. 21. Zawody w chodzie na 5000 m., bieg z płotami na 1000 m. rzuty: dyskiem, oszczepem i kamieniem. Nadto: międzyklubowe zawody w piłce nożnej. Otwarcie kursu szermierki.

Listopad. Dalszy ciąg międzyklubowych zawodów w piłce nożnej. Nauka szermierki.

Grudzień. Nauka szermierki. — W miarę ustalenia się zimy zawody: saneczkowe, narciarskie, łyżwiarskie.

Zmiany w programie zastrzeżone. Bliższe szczegóły określą ogłosić się mające we właściwym czasie propozycye każdego rodzaju zawodów. Oprócz zawodów i specyalnych kursów objętych powyższym programem, wejdą w zakres działalności Towarzystwa w sezonie bieżącym; 1. Gry i zabawy I. szkoły realnej, pod kierunkiem instruktorów z ramienia Towarzystwa (od 8. maja do wakacyi). 2. Gry, zabawy i wycieczki dzieci, pod opieką jednego z członków zarządu Towarzystwa. 3. Dalsze i krótsze (bądź piesze, bądź na kole) zbiorowe wycieczki członków i uczestników Tow. Boiska i korty Towarzystwa (obok placu powystawowego) otwarte codziennie (z wyjątkiem dni przeznaczonych na zawody) dla członków i uczestników Tow. w godzinach wskazanych przez gospodarza boiska. Z kortów tennisowych mogą także korzystać osoby, nienależące do Tow.

Do numeru tego dołącza się plan Parku Jordana we Lwowie.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.